

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОМУ СКАЛОЛАЗАНИЮ С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ

Максименя И.Ю.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В последние годы в республике активно развивается стендовое скалолазание. Повышение интереса учащейся молодежи к этому виду спорта связано с возможностью применять получаемые занятия, умения и навыки в профессиональной деятельности, повышать свое спортивное мастерство. Заинтересованность студентов разных профильных вузов в совершенствовании физических качеств и двигательных умений стала поводом для формирования групп, объединивших студентов с разным уровнем физического развития и физической подготовленности. Начать тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей развития и возможностей позволила мобильность и вариативность используемого оборудования. Модификация зацепов обеспечивает неограниченные возможности для подготовки маршрутов различной сложности и протяженности.

Основой спортивной специализации студентов в стендовом скалолазании является общая физическая подготовка с включением в тренировочный процесс специальных упражнений, характерных для этого вида спорта. Применение различных методик, обучающих травесному лазанию и вертикальному передвижению, позволяет учащимся со средним уровнем общей физической подготовленности освоить основы стендового скалолазания за два-три месяца. Сначала осваивают умение использовать три точки опоры за счет правильной постановки ног, эффективного захвата зацепов, адекватного расположения туловища с учетом рельефа. Для отработки базовых видов движений применяют тренировочные плоскости с различным углом наклона. По мере освоения движений по вертикальной поверхности переходят к освоению способов передвижений по сложному рельефу: отрицательным наклонам, карнизам, нависаниям, потолкам.

Для технического совершенствования лазания соблюдают принцип поэтапного усложнения зацепов. Сначала осваивают передвижения по большим, выдающимся зацепам, которые постепенно заменяют на средние, мелкие и «мизер». На начальном этапе освоения стендового лазания не ограничивают число используемых зацепов на маршруте, что способствует повышению эмоционального тонуса и улучшению психологического состояния занимающихся, вселяет в них уверенность. Постепенно количество промежуточных точек опоры уменьшают, заменяют, что позволяет целенаправленно и равномерно совершенствовать двигательные умения, развивать физические качества, формировать способность проявлять творческое воображение, фантазию, сообразительность.

В тренировочном процессе спортсменов применяют апробированные методики, направленные на развитие силовых способностей. Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и выполнении специальных силовых упражнений до утомления. Принцип возрастающих нагрузок позволяет правильно дозировать и постепенно увеличивать объем выполняемых упражнений.

Существенную нагрузку при лазании испытывают пальцы рук, мышцы ног и предплечий, локтевые и коленные суставы. Чрезмерное и неравномерное распределение специфических нагрузок в тренировочном процессе начинающего скалолаза может привести к различным травмам суставно-связочного аппарата пальцев кисти. Реабилитационный процесс таких повреждений длится достаточно долго и болезненно. Дистанцию пройденных маршрутов увеличивают постепенно, так же как и объем силовых упражнений, выполняемых на тренировках. Силовые упражнения эффективны в том случае, если выполняются в нача-

ле основной части занятия. Однако при прохождении сложных маршрутов или отработке скоростного лазания выполнение силовых упражнений вызывает утомление, что снижает успешность тренировочного процесса. В таких случаях силовые упражнения переносят в конец основной части, что снижает эффективность упражнений.

На начальных этапах освоения техники скалолазания часто используют статические силовые упражнения. Специфика скалолазания такова, что в процессе лазания на маршруте спортсмен находится продолжительное время в статических позах. Специально подобранные упражнения дают возможность целенаправленно воздействовать на наиболее слабо развитые мышцы и мышечные группы, строго контролируя и дозируя время и величину усилия. Статические упражнения целесообразно использовать наряду с динамическими.

К базовым упражнениям для начинающих скалолазов со средним уровнем физической подготовленности относят: подтягивания из виса на перекладине до положения 120 градусов между плечом и предплечьем, удержание напряжения до 7 секунд, уменьшение угла до 90 градусов, вис 12 секунд, изменение угла до 0 градусов, касаясь подбородком перекладины, выполнение виса до 20 секунд.

В качестве специальных упражнений для развития силовых способностей студентам предлагают следующие упражнения: подтягивания в висе на перекладине хватом сверху или на планке; выход в упор из виса на перекладине; подтягивания в висе на пальцах на доске; на зацепках; с изменением расстояния между руками; в широком хвате в сторону правой или левой руки; перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках; блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов; подтягивания с опорой на ноги на одной руке, вторая на лучезапястном суставе; на двух руках с подниманием одной руки вверх в положении согнутых рук; подтягивания, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину; подъем туловища на наклонной доске; подъем ног в висе до угла 90 градусов; подтягивания в висе; подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые); приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры; выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук; прыжки на стенку с зацепами с четким хватом руками и постановкой ног на зацепы.

После освоения базовой программы обучения техническим приемам стендового скалолазания спортивное мастерство совершенствуют по трем направлениям: на сложность, скорость, по коротким, но технически сложным трассам (болдеринг). Выбор направления скалолазания зависит от индивидуальных психофизиологических особенностей и развития физических качеств занимающихся. Систематические занятия, индивидуальный подход к тренировочному процессу, выбор упражнений для совершенствования двигательных умений и навыков, опыт участия в соревнованиях различного уровня позволяют студентам выполнить спортивный разряд за период обучения в вузе.

Занятия стендовым скалолазанием способствуют не только воспитанию силовых возможностей, но и совершенствуют сенсомоторную координацию, равновесие, нормализуют мышечный тонус, оказывая профилактику и коррекцию нарушений осанки, улучшают физическую подготовленность, воспитывают положительные личностные качества спортсменов и являются хорошей спортивно-тренировочной базой будущего педагогического мастерства студентов.